

## Es ist ja schon fast eine kleine Tradition.

Seit 2016 veröffentliche ich pünktlich zum 1. Oktober, dem sogenannten **SOCKTOBER**, eine kostenlose Sockenanleitung in meinem Blog [www.tanjasteinbach.de](http://www.tanjasteinbach.de). Dieses Jahr kombiniere ich gemeinsam mit LANA GROSSA zwei sinnvolle Aktionen, deren Erlöse für den Kampf gegen Krebs eingesetzt werden.

Zum einen die von mir lange unterstützte Aktion „**Grüne Socke**“ des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e.V. In den letzten Jahren wurden weit über 4000 Paar handgestrickter Socken für die betroffenen Frauen gesammelt und der Verein hat bundesweit 160 Kliniken und 60 Reha-Einrichtungen besucht und die Socken verteilt!

Darum bitte ich Sie auch in diesem Jahr wieder grüne Socken zu stricken und an den Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V. zu senden (Reha-Betriebe Erftland GmbH, Aktion: Grüne Socke!, Heisenbergstr. 9-11, 50126 Bergheim). Wie viel **"Grün"** Ihre Socke enthält entscheiden Sie. Nur die Hoffnungsfarbe Grün sollte auch dabei sein. Zum anderen unterstützen wir mit den **pinken Sonderfarben** auch die Stiftung deutsche Krebshilfe im Kampf gegen den Brustkrebs. Pink ist im Rahmen dieser Initiative seit vielen Jahren die Signalfarbe. 50 Cent je verkaufter Knäuel aus dieser Aktion werden von **LANA GROSSA** gesammelt und im Anschluss zu gleichen Teilen zu Gunsten dieser beiden Initiativen gespendet.

Bitte unterstützen auch Sie die Aktion.  
**Jede Socke zählt!**



ANMERKUNG: Die Anleitung zu den Socken auf dem Titel gibt es ab 1.10.22 im Blog: [www.tanjasteinbach.de](http://www.tanjasteinbach.de)



**50 ct**  
je Knäuel für  
den Kampf  
gegen  
Krebs

# SOCKTOBER

Eine gemeinsame Aktion von  
**TANJA STEINBACH & LANA GROSSA**





## SOCKTOBER · Meilenweit 100 g

### Grundanleitung für Socken mit Jojo Ferse

Diese Grundanleitung bezieht sich auf Größe 38/39, gestrickt mit Nadeln Nr. 2,5-3 in der Qualität **Meilenweit 100 g** von Lana Grossa (420 m/100 g). Die Maße für andere Größen entnehmen Sie bitte der Größentabelle.

**Anschlag:** 60 Maschen anschlagen, gleichmäßig auf 4 Nadeln verteilen (= 15 Maschen je Nadel) und zur Runde schließen. Das Fadende und damit auch der Rundenwechsel liegt in der rückwärtigen Mitte, also zwischen der 1. und 4. Nadel.

**Bein:** Einige Zentimeter im Bündchenmuster (1 Masche rechts, 1 Masche links im Wechsel) stricken. Dann im Grundmuster weiterarbeiten. Geeignete Grundmuster sind kleine Rippen-, Zopf- oder Lochmuster oder ganz einfach glatt rechts. Das Grundmuster so aufteilen, dass die Maschen der 2. und 3. Nadel später den Rapport auf der Oberseite des Fußes sinnvoll fortsetzen können, während die Maschen der 1. und 4. Nadel ab der Ferse glatt rechts gestrickt werden.

**Ferse:** In ca. 18 cm Gesamthöhe mit der Ferse beginnen, dabei die letzten 1 - 2 cm bereits in der soeben beschriebenen Aufteilung arbeiten. Die Jojo-Ferse wird in Reihen glatt rechts über die Maschen der 4. und 1. Nadel gearbeitet. Die Fersenmaschen in drei Teile (= 10 Maschen je Teil) aufteilen. Dann werden verkürzte Reihen mit doppelten Maschen von außen nach innen gestrickt.

**1. Reihe (Hinreihe):** Alle Maschen der 4. und 1. Nadel rechts stricken, wenden. **2. Reihe (Rückreihe):** Mit einer doppelten Masche beginnen. Hierfür den Faden vor die Arbeit legen, von rechts nach links in die 1. Masche einstecken, Masche und Faden zusammen abheben und den Faden fest nach hinten ziehen. Die Masche wird dabei über die Nadel gezogen und liegt nun doppelt. Wird der Faden nicht fest genug angezogen, entstehen später Löcher. Die übrigen Maschen wie gewohnt links stricken, einschließlich der letzten Masche der 4. Nadel, wenden. **3. Reihe (Hinreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Dann alle Maschen rechts stricken, die doppelte Masche am Ende der Reihe der 1. Nadel bleibt ungestrickt, wenden. **4. Reihe (Rückreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Dann alle Maschen links stricken, die doppelte Masche am Ende der Reihe der 4. Nadel bleibt ungestrickt, wenden. Die

3. und 4. Reihe wiederholen, bis an jeder Seite 10 doppelte und in der Mitte 10 einfache Maschen liegen. Die letzte Reihe ist eine Hinreihe und gleichzeitig der Beginn von zwei Runden, die über alle Maschen gestrickt werden, die Maschen der 2. und 3. Nadel im Grundmuster, die Maschen der 4. und 1. Nadel glatt rechts stricken. Dabei in der 1. Runde bei den doppelten Maschen beide Maschenteile gleichzeitig erfassen und rechts zusammen stricken. Nach diesen zwei Runden werden wieder verkürzte Reihen mit doppelten Maschen gestrickt, jedoch diesmal von innen nach außen.

**1. Reihe (Hinreihe):** Die Fersenmaschen der ersten beiden Drittel (20 Maschen) rechts stricken, wenden. **2. Reihe (Rückreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Bis einschließlich der letzten Masche des mittleren Drittels links stricken, wenden. **3. Reihe (Hinreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Bis zur doppelten Masche der Vorreihe rechts stricken, diese wie beschrieben rechts zusammen stricken, die folgende Masche rechts stricken, wenden. **4. Reihe (Rückreihe):** Eine doppelte Masche arbeiten. Bis zur doppelten Masche der Vorreihe links stricken, diese wie beschrieben links zusammen stricken, die folgende Masche links stricken, wenden. Die 3. und 4. Reihe wiederholen, bis an jeder Seite 10 doppelte Maschen gestrickt wurden. Die letzte Reihe ist eine Hinreihe und gleichzeitig der Beginn der 1. Runde des Fußteils.

**Fuß:** Der Fuß wird wieder in Runden gearbeitet. Die Maschen der 2. und 3. Nadel im Grundmuster, die Maschen der 1. und 4. Nadel glatt rechts stricken. In ca. 20 cm Fußlänge ab Fersenmitte mit der Spitze beginnen.

**Spitze:** Alle Maschen glatt rechts stricken. Für die Abnahmen die zweit- und drittletzte Masche der 1. und 3. Nadel rechts zusammen stricken, die letzte Masche rechts stricken. Die 1. Masche der 2. und 4. Nadel rechts stricken, die 2. Masche rechts abheben, die 3. Masche rechts stricken und die abgehobene Masche darüber ziehen. Nach der 1. und 2. Abnahme-runde 2 Runden glatt rechts stricken, nach der 3. - 5. Abnahme-runde je 1 Runde glatt rechts stricken, dann in jeder folgenden Runde abnehmen, bis noch 8 Maschen übrig sind. Den Endfaden zweimal durch die 8 Maschen ziehen und vernähen.

GRÖSSENTABELLE für Meilenweit 4-fach 420 m/100 g bzw. 210 m/50 g						Maschenprobe: 28 Maschen und 40 Reihen/Runden = 10 x 10 cm							
Größe	22/23	24/25	26/27	28/29	30/31	32/33	34/35	36/37	38/39	40/41	42/43	44/45	46/47
Maschenanschlag/Maschenzahl je Nadel	44/11	48/12	48/12	52/13	52/13	56/14	56/14	60/15	60/15	64/16	64/16	68/17	72/18
Maschenzahl für die Fersenbreite	22	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32	34	36
Maschenaufteilung für die Jojo-Ferse	7/8/7	8/8/8	8/8/8	8/10/8	8/10/8	9/10/9	9/10/9	10/10/10	10/10/10	10/12/10	10/12/10	11/12/11	12/12/12
Fußlänge von Fersenmitte bis Spitze in cm	11,5	12,5	14	14	15,5	17	18	18,5	20	21	22	22,5	24
Abnahmen für die Spitze nach der 1. Abnahme in der 4. Runde								1x	1x	1x	1x	1x	1x
in jeder 3. Runde	1x	1x	1x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x
in jeder 2. Runde	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	4x	4x
in jeder Runde	4x	5x	5x	5x	5x	6x	6x	6x	6x	7x	7x	7x	8x
Gesamte Fußlänge in cm	14,5	15,5	17	18	19,5	21	22	23,5	25	26,5	27,5	28,5	30